

Boules d'énergie « pâte à biscuits » sans gluten



Ces petites gourmandises énergétiques sont parfaites pour les amateurs de cookies, offrant une collation saine et sans gluten qui comblera vos envies sucrées tout en vous apportant une dose de vitalité. Préparez-vous à savourer une explosion de saveurs dans chaque bouchée.

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 8

Glucides 15

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 45

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine certifiés sans gluten
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide naturel

- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Note : En cas d'allergie aux noix, utiliser du beurre de soya. Pour une recette faible en FODMAP, remplacer le miel par du sirop d'érable.

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les pépites de chocolat, les graines de lin et la cannelle.
2. Ajouter le beurre d'arachides, le miel et la vanille, puis pétrir avec les mains de façon à former une pâte homogène.
3. À l'aide de vos mains, former 12 boules uniformes d'environ la grosseur d'une balle de golf.
4. Réfrigérer 1 heure avant de déguster.

Notes

Se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec